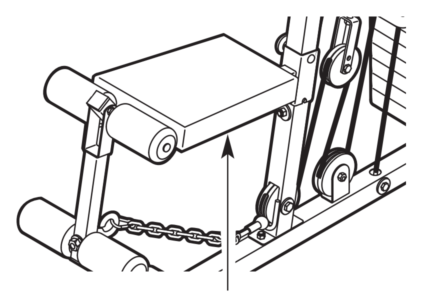
WEIDER® 9025

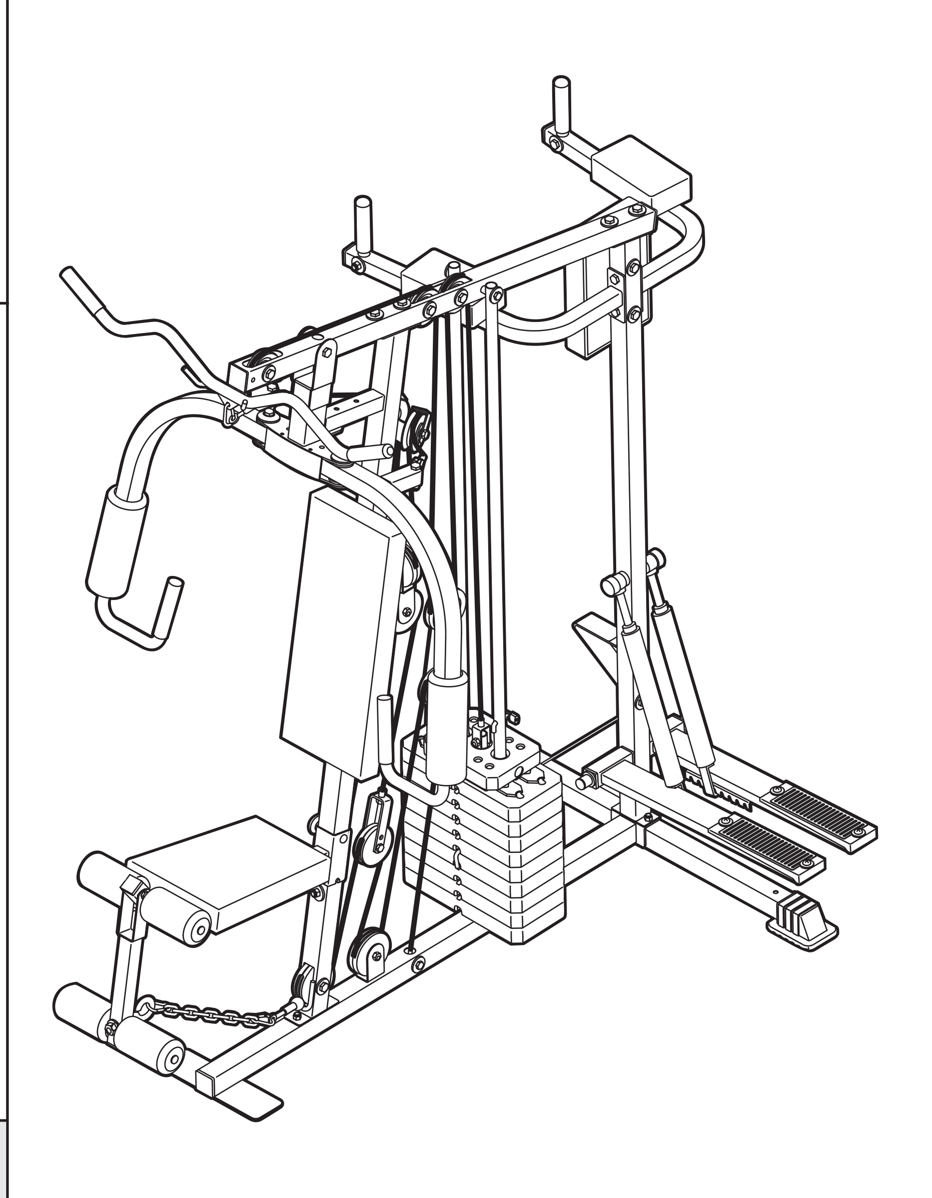
Núm. de Modelo WEEVSY20230
Núm. de Serie_______________

(Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.)



Etiqueta con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO

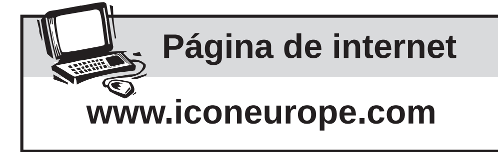


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retírelas antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Las calcomanías que se muestran abajo se han colocado en cinco lugares que se muestran en la sistema de entrenamiento muestran en la pagina 4. Localice las calcomanías de advertencia indicadas, en la sistema de entrenamiento. Nota que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubran la que están en inglés.

Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su sistema de entrenamiento para solicitar una reposición sin costo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

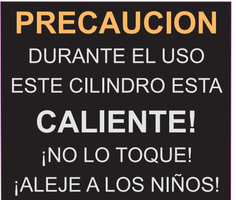
⚠PRECAUCIÓ

- Mal uso de este produc puede resultar en grav lesiónes.
- Lea el manual del usuario y siga todas la precauciones y instrucciones de operación antes del us
- No deje a niños en o alrededor de la màquir
- Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

Calcomanía 1



Calcomanía 2



Calcomanía 3

⚠WARNING
This equipment is not to be used by more than one person at a time.

⚠WARNUNG
Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.

⚠ATTENTION
Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.

⚠ATTENZIONE
Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.

⚠PRECAUCIÓN
Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

Calcomanía 4

WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO:: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el sistema de entrenamiento, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Antes de usar el sistema de entrenamiento lea todas las instrucciones en este manual del usuario y en la literatura que lo acompaña.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de entrenamiento estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El sistema de entrenamiento está diseñada para uso en casa solamente. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Use el sistema de entrenamiento solamente en una superficie a nivel. Para protección, cubra el piso debajo del sistema de entrenamiento.**
5. **Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejas del sistema de entrenamiento.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del sistema.**
8. **El sistema de entrenamiento no se debe usar de personas que pesen más de 135 kg.**
9. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
10. **Siempre manténgase parado en la plataforma para los pies cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el sistema de entrenamiento, se vuelque.**
11. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras usted esté haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas.**
12. ***Siempre desacople la barra horizontal del sistema de entrenamiento, si está haciendo un ejercicio que no requiere de esta barra horizontal.***
13. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras usted esté haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas.**
14. **Los cilindros de resistencia se calientan mucho durante el uso. Permita que los cilindros se enfríen antes de tocarlos**
15. **Si durante el ejercicio usted siente alguno dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

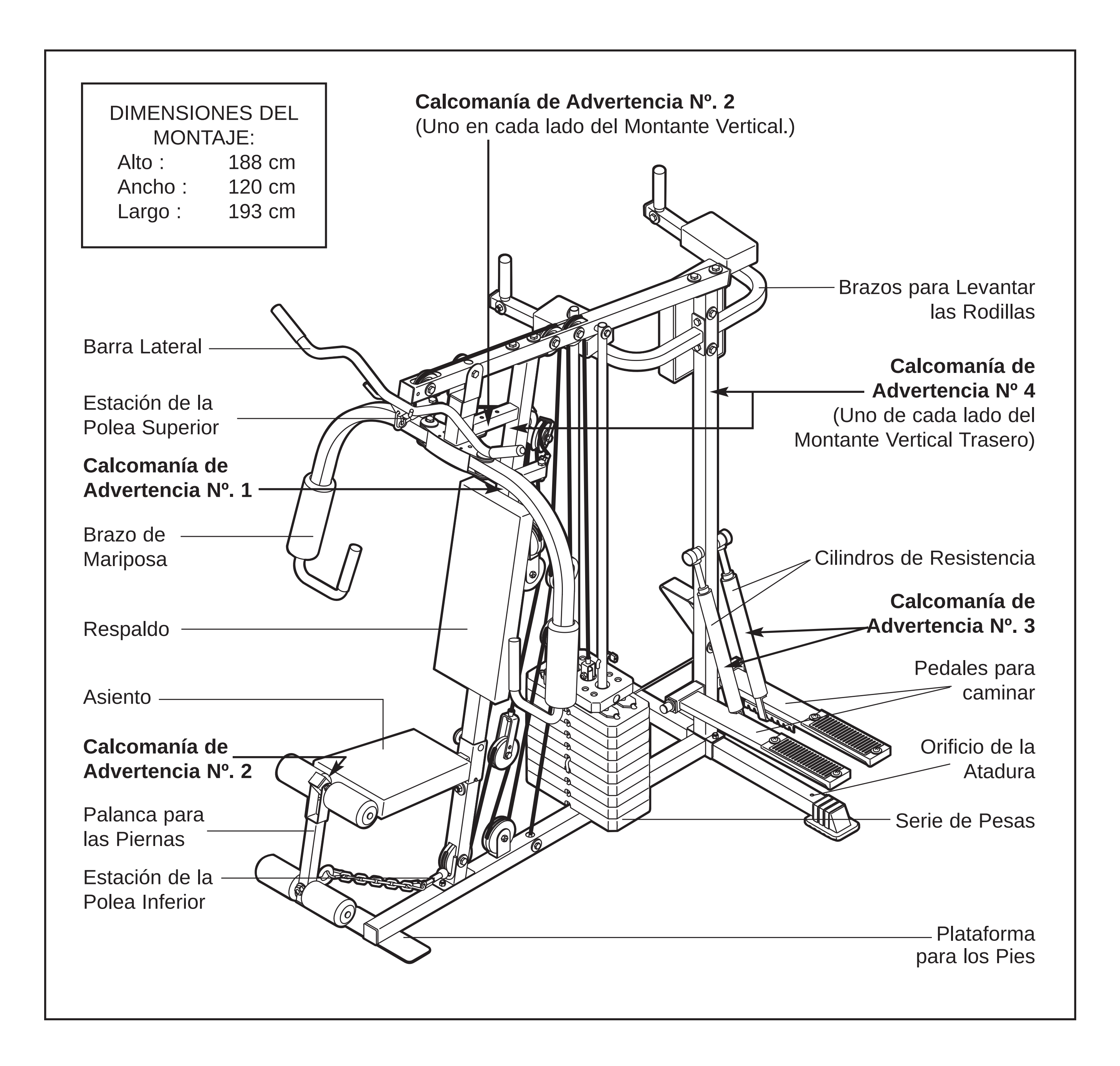
AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil WEIDER® 9025 sistema de entrenamiento. El sistema de entrenamiento ofrece una impresionante combinación de estaciones de peso que han sido diseñadas para cada grupo de músculos de su cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el sistema de entrenamiento. Si usted tiene preguntas adicionales, comuniques con la tienda donde hizo la compra de este producto. Note el número de modelo y de serie. El número del modelo es WEEVSY20230. El número de serie se puede encontrar en una etiqueta pegada al sistema de entrenamiento (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas que están identificadas.



MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Todo en este manual está diseñado para asegurar que el sistema de entrenamiento se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. Sin embargo, es importante reconocer que el sistema de entrenamiento tiene muchas piezas y que el proceso del montaje tomará tiempo. El montaje le irá más suavemente si apartar suficiente tiempo.

Antes de empezar a ensamblar, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Para hacer el montaje lo más fácil posible, tenemos que dividir el proceso del montaje entre cuatro etapas. Las piezas necesarias para cada etapa se encuentran en bolsas individuales. **Importante: Espere hasta que usted comience cada etapa para abrir la bolsa de piezas para esa etapa.** Coloque todas las piezas del sistema de entrenamiento en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se termine.
- Apriete todas las piezas mientras las ensambla, a menos que se le instruya de otra manera.
- A medida que ensamble el sistema de entrenamiento, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Para identificar las piezas pequeñas, use la **TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS**.

Las siguientes herramientas (que no se incluyen) se requieren para el montaje:

- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un desarmador estandarte**
- **un destornillador de estrella**



- **lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa**

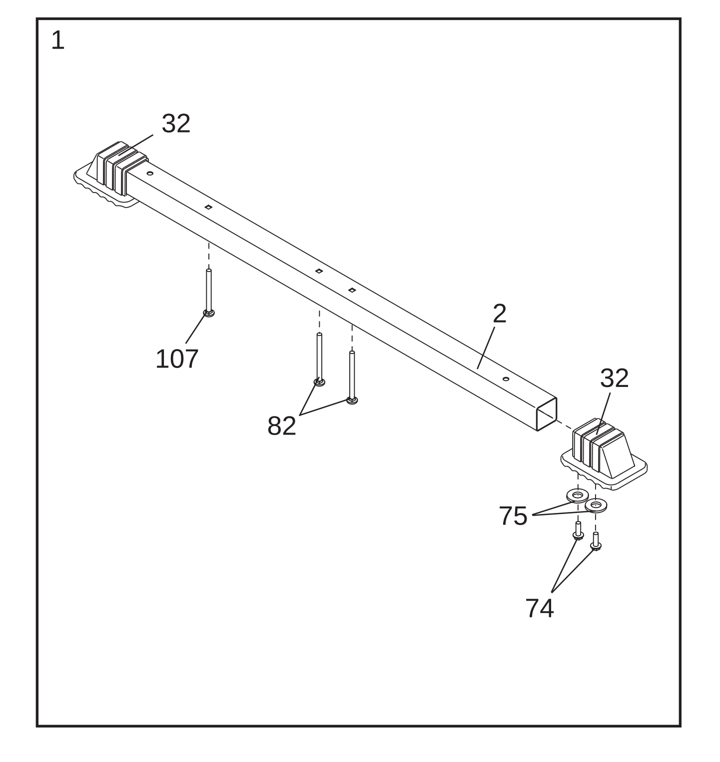
El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

Montaje del Marco

1. **Antes de comenzar, asegúrese que usted haya leído todas las instrucciones en la parte de arriba de esta página.**

Conecte una Tapa de la Base (32) al Estabilizador (2) con dos Arandelas de M4 (75) y dos Tornillos Taladro de M4 x 16mm (74). **Conecte otra Tapa de la Base al Estabilizador de la misma manera.**

Inserte dos Pernos de Porte de M8 x 67mm (82) y un Perno de Porte de M10 x 67mm (107) arriba por el Estabilizador (2). **Puede ser de ayuda colocar un pedazo de adhesivo sobre la cabeza del perno para sostenerlo en su lugar.**



2. **Vea el dibujo del recuadro.** Presione una Tapa Interna Cuadrada de 50mm (31) dentro de la Base (1). Inserte dos Pernos de Porte de M10 x 65mm (81) arriba por la Base. **Puede ser de ayuda colocar un pedazo de adhesivo sobre el perno para sostenerlo en su lugar.**

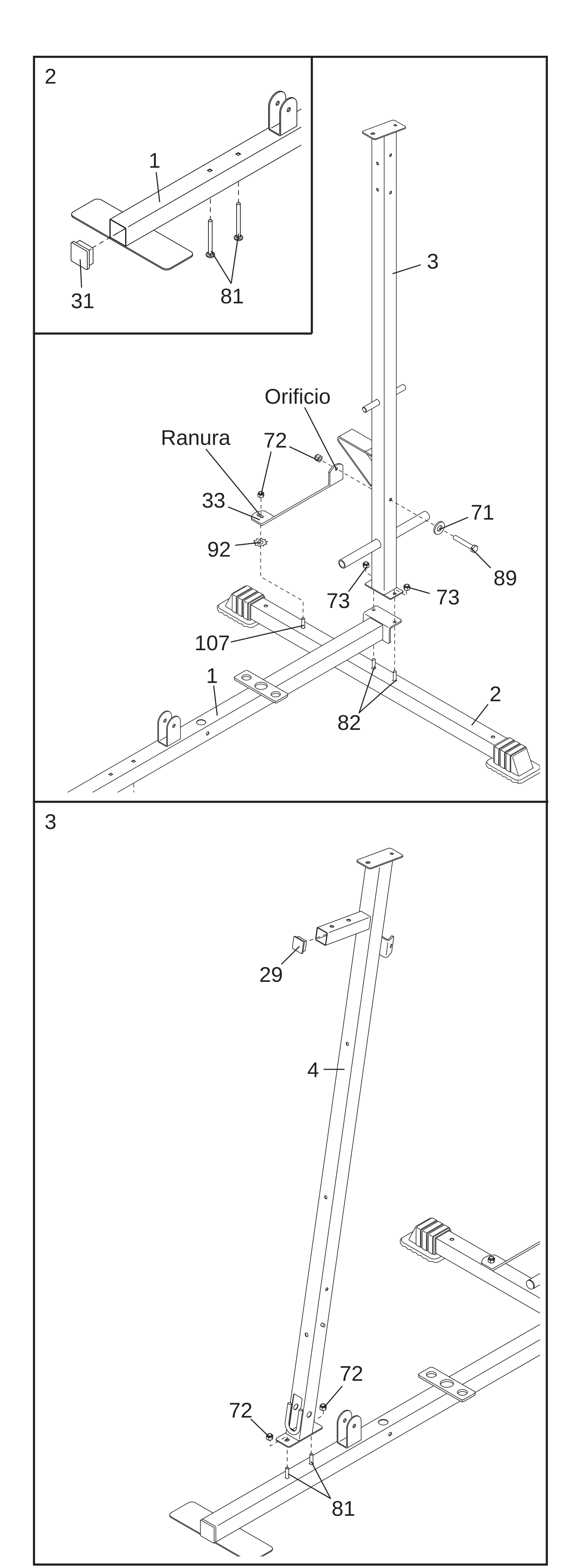
   Conecte la Base (1) y el Montante Vertical Trasero (3) al Estabilizador con los Pernos de Porte de M8 x 67mm (82) indicados y dos Contratuercas de Nylon de M8 (73). **No apriete la Contratuerca de Nylon todavía.**

   Conecte el Sujetador del Soporte (33) al Perno de Porte de M10 x 67mm (107) con una Arandela de M10 (92) y una Contratuerca de Nylon (72). **No apriete la Contratuerca de Nylon todavía.**

   Oriente el Sujetador de Soporte (33) como se muestra. Conecte el Sujetador de Soporte al Montante Vertical Trasero (3) con un Perno de M10 x 72mm (89), una Arandela de M10 (71), y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **No apriete la Contratuerca de Nylon todavía.**

3. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (29) dentro del Montante Vertical Delantero (4).

   Conecte el Montante Vertical Delantero (4) a la Base (1) con los Pernos de Porte de M10 x 65mm (81) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (72).**Todavía no apriete las Contratuercas de Nylon.**

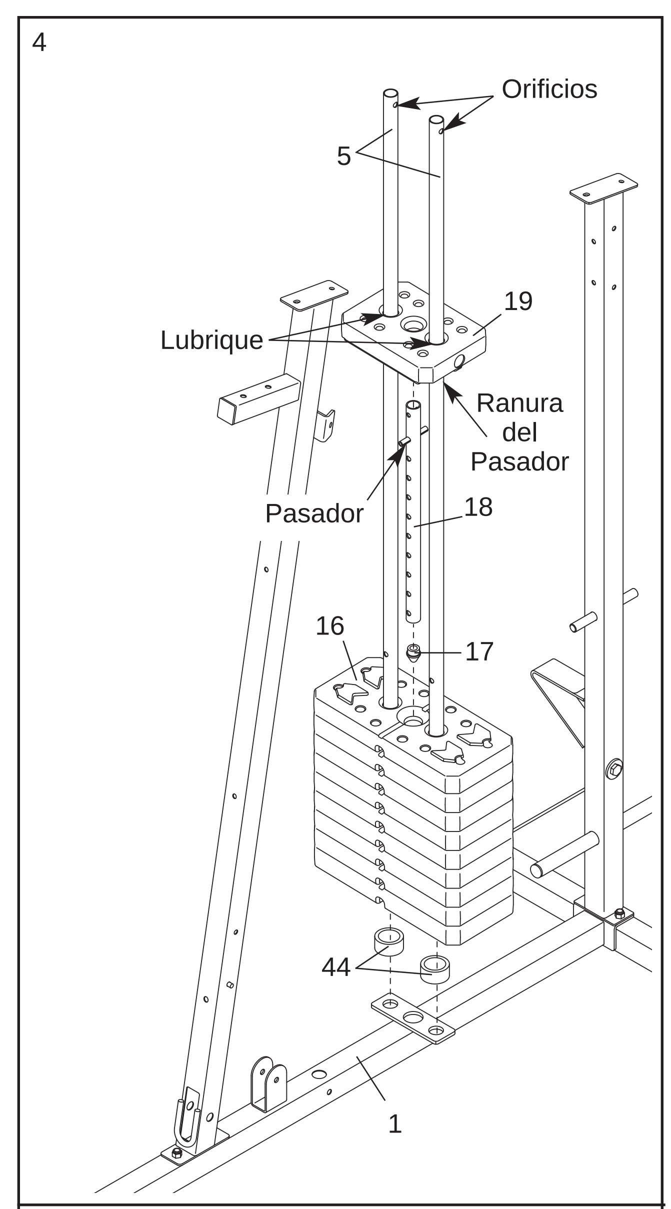


4. Inserte dos Guías de Pesas (5) dentro de la Base (1). Asegúrese que los orificios estén en la parte de arriba.

   Deslice dos Parachoques de Pesas (44) a las Guías de Pesas (5). Deslice nueve Pesas (16) a las Guías de Pesas.

   Presione el Parachoques del Tubo de Pesas (17) en el Tubo de Pesas (18). Inserte el Tubo de Pesas en el montón de Pesas (16) como se muestra.

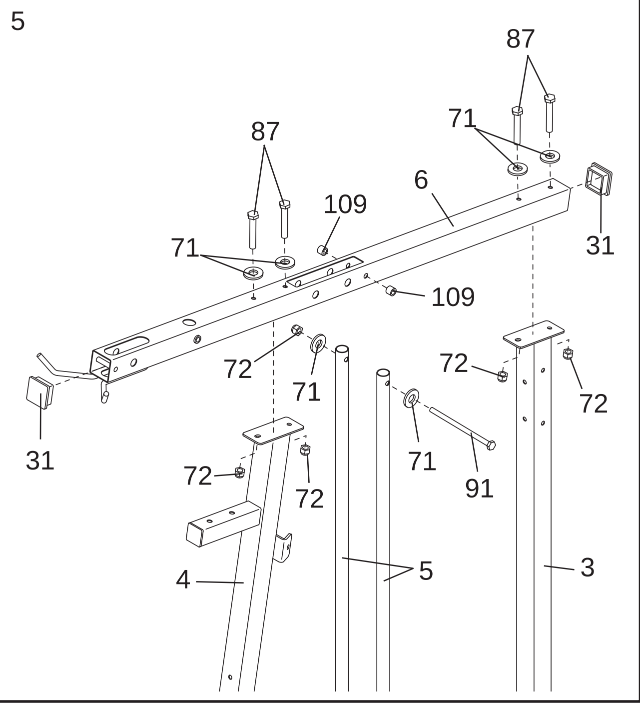
   Lubrique los orificios en la Pesa Superior (19) con grasa. Deslice la Pesa Superior a las Guías de Pesas (5). **Asegúrese que el pasador en el Tubo de Pesas (18) descanse en la ranura en la parte inferior de la Pesa Superior.**



5. Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 50mm (31) dentro del Marco Superior (6).

   Conecte el Marco Superior (6) a los Montante Verticales Delantero y Trasero (4, 3) con cuatro Pernos de M10 x 68mm (87), cuatro Arandelas de M10 (71), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (72). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

   Conecte las Guías de Pesas (5) al Marco Superior (6) con un Perno de M10 x 153mm (91), dos Arandelas de M10 (71) dos Espaciadores de 18mm (109), y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **No apriete las Contratuercas de Nylon de M10 todavía.**



6. Presione dos Forros de Cojinete Cuadrados de 38mm (35) dentro del Pedal Derecho (14); Conecte una Cubierta del Pedal (36) al Pedal con dos Tornillos Taladro de M4 x 16mm (74) y dos Arandelas de M4 (75).

   Lubrique los ejes en el Montante Vertical Trasero (3). Deslice el Pedal Derecho (14) al eje del pedal. **Asegúrese que el Pedal esté en el lado correcto; los sujetadores con ranuras deben estar en la parte de adentro del Pedal.**

   Sostenga un Retenedor de 25mm (98) y una Tapa Externa Redonda de 25mm (30) contra el eje del pedal derecho. **Los dientes en el Retenedor deben doblar hacia la Tapa de la Cubierta Redonda (vea el dibujo del recuadro en el paso 7).** Suavemente golpee el Retenedor y la Tapa Externa Redonda al eje del pedal.

   Conecte el Pedal Izquierdo (15) de la misma manera.

7. Lubrique los ejes del cilindro con grasa en el Montante Vertical Trasero (3). Deslice un Forro de Cojinete Redondo de 16mm (40) y un Cilindro de Resistencia (37) al eje del cilindro derecho. **Asegúrese que el Forro de Cojinete, el Cilindro, y una calcomanía de advertencia estén orientados como se muestra.** Sostenga un Retenedor de 16mm (39) y una Tapa Externa Redonda de 16mm (38) contra el eje del cilindro derecho. **Los dientes en el Retenedor deben doblar hacia la Tapa Externa (vea el dibujo del recuadro).** Suavemente golpee el Retenedor y la Capa Externa al eje del Cilindro.

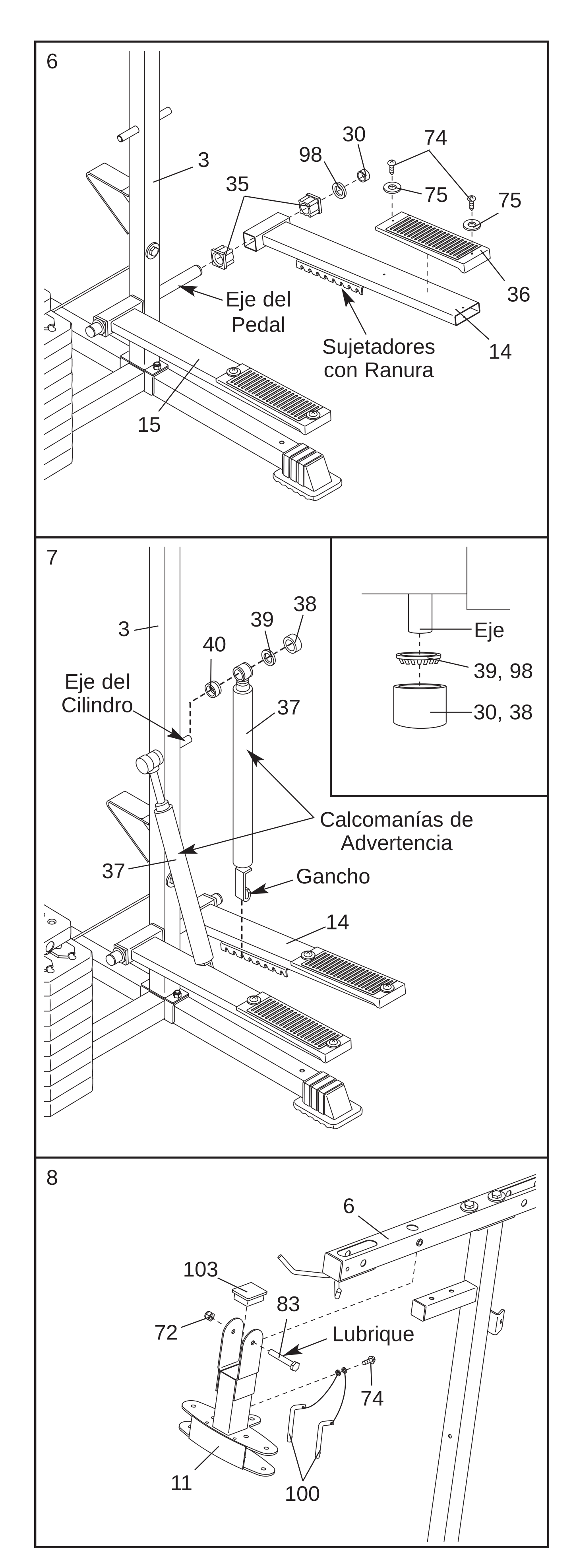
   Levante el Pedal Derecho (14) y repóselo sobre el gancho en el extremo inferior del Cilindro de Resistencia (37). **El gancho debe estar en una de las ranuras debajo del Pedal derecho.**

   Repita este paso con el otro Cilindro de Resistencia (37) en el lado izquierdo del Montante Vertical Trasero (3). Apriete las Contratuercas de Nylon (72, 73) que se usaron en los pasos del 2 al 7.

Montaje del Brazo

8. Presione una Tapa Interna de 50mm x 70mm (103) dentro del Brazo de Mariposa (11). Conecte las ataduras en los dos Pasadores “L” (100) al Marco de Mariposa con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (74).

   Lubrique un Perno de M10 x 80mm (83) con grasa. Una el Marco de Mariposa (11) al Marco Superior (6) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; tiene que ser fácil pivotar el Marco de Mariposa.**



9. Conecte un Cable de Pivote (58) al Brazo Derecho de Mariposa (9) con un Perno de M10 x 50mm (85) y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). No sobre apriete la Contratuerca; el Cable de Pivote debe poder pivotar fácilmente.

   Presione una Tapa Interna de 40mm x 50mm (23) dentro del Brazo Derecho Mariposa (9).

   Lubrique un Perno de Cabeza Botón de M10 x 83mm (86) y los lados planos de dos Arandelas Plástica (59) con grasa. Conecte el Brazo Derecho de Mariposa (9) al lado indicado del Marco de Mariposa (11) con el Perno, dos Arandelas de M10 (71), dos Tapas de Mariposa (60), las dos Arandelas Plásticas, y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Brazo de Mariposa debe poder pivotar fácilmente.**

   Ensamble el Brazo de Mariposa Izquierdo (10) de la misma manera.

10. Moje el extremo inferior del Brazo Derecho de Mariposa (9) con agua jabonosa. Deslice una Almohadilla Grande de Espuma (65) al Brazo de Mariposa.

    Conecte el Manubrio del Brazo (24) al Brazo Derecho de Mariposa (9) con dos Pernos de Cabeza Botón de M8 x 20mm (84).

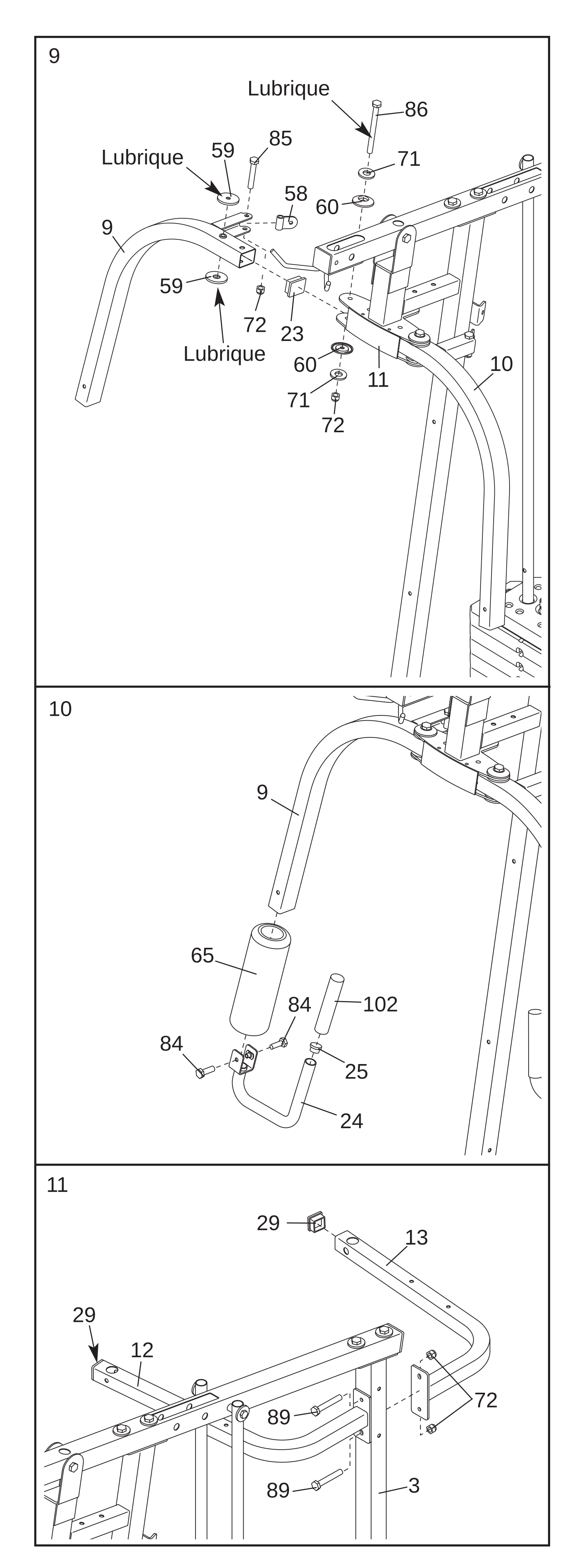
    Presione una Tapa Interna Cúpula de 25mm (25) dentro del Brazo de Mariposa Derecho (9). Deslice un Mango Largo (102) al Brazo de Mariposa.

    Deslice la Almohadilla Grande de Espuma (65) abajo de tal manera que esté alineado con la parte de abajo del Brazo Derecho de Mariposa (9).

    Repita este paso con el Brazo Izquierdo de Mariposa (que no se muestra).

11. Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 38mm (29) dentro de los Brazos para Levantar las Rodillas (12, 13).

    Conecte los Brazos para Levantar las Rodillas (12, 13) al Montante Vertical Trasero (3) con dos Pernos de M10 x 72mm (89) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (72).



12. Deslice un Mango (41) a un Manubrio del Brazo para Levantar las Rodillas (42). Conecte el Manubrio del Brazo para Levantar las Rodillas al Brazo Izquierdo para Levantar las Rodillas (13) con un Perno de M10 x 55mm (80), dos Arandelas de M10 (71), un Espaciador de 7mm (43), y una Contratuerca de Nylon de M10 (72).

    Presione una Tapa Redonda Interna de 25mm (105) dentro de la parte de abajo del Brazo Izquierdo para Levantar las Rodillas (13).

    Repita este paso con el Brazo Derecho para Levantar las Rodillas (13).

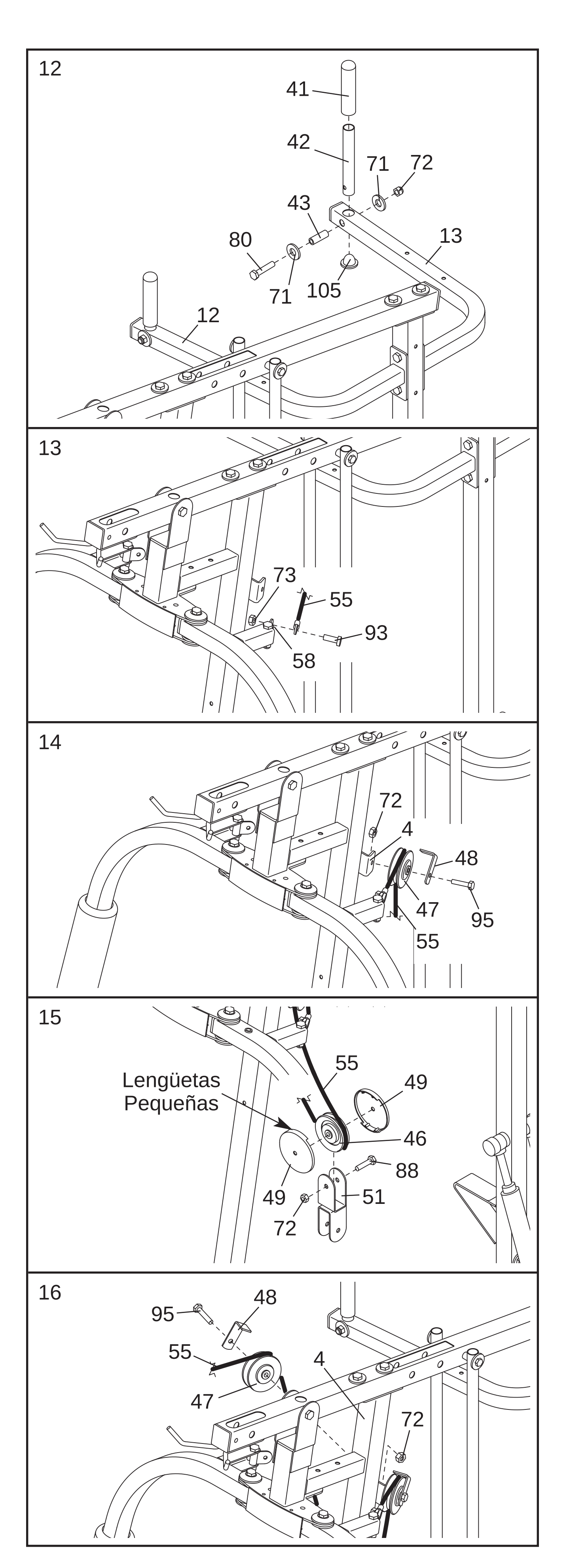
Montaje del Cable

13. **Ubique el Cable de Mariposa (55).** Conecte el Cable de Pivote indicado (58) con un Perno de Hombro de M8 x 27mm (93) y una Contratuerca de Nylon de M8 (73).

14. Envuelva el Cable de Mariposa (55) sobre la Polea "V" (47). Conecte la Polea en "V" y una Trampa del Cable (48) al Montante Vertical Delantero (4) con un Perno de M10 x 60mm (95) y una Contratuerca de Nylon de M10 (72).

15. Envuelva el Cable de Mariposa (55) debajo de una Polea de 90mm (46). Una la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (49) al Sujetador Doble en "U" (51) con un Perno de M10 x 53mm (88) y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de Poleas estén arriba.**

16. Envuelva un Cable Mariposa (55) sobre una Polea en "V" (47). Conecte la Polea en "V" y una Trampa del Cable (48) al Montante Vertical Delantero (4) con un Perno de M10 x 60mm (95) y una Contratuerca de Nylon de M10 (72).



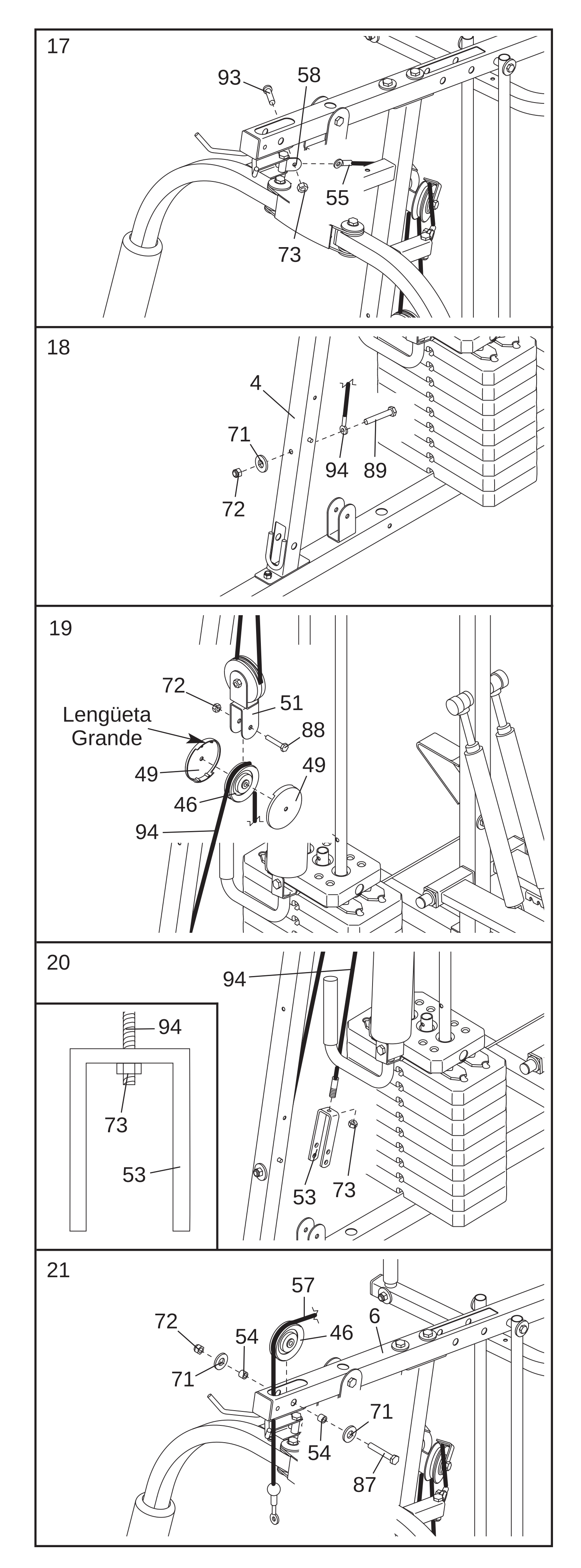
17. Una el Cable de Mariposa (55) al Pivote del Cables (58) indicado con un Perno de Hombro de M8 x 20mm (93) y una Contratuerca de Nylon de M8 (73).

18. **Localice el Cable Corto (94).** Conecte el Cable al Montante Vertical Delantero (4) con un Perno de M10 x 72mm (89), una Arandela de M10 (71), y una Contratuerca de Nylon de M10 (72).

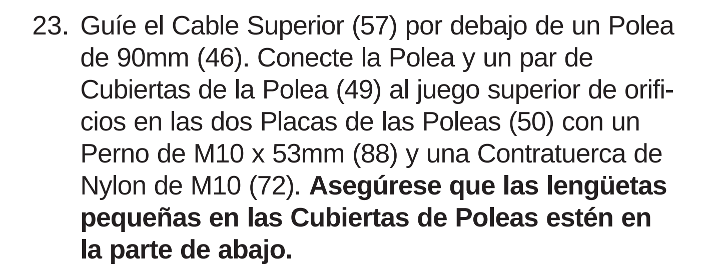
19. Envuelva el Cable Corto (94) debajo de una Polea de 90mm (46). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (49) al Sujetador Doble en "U" (51) con un Perno de M10 x 53mm (88) y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **Asegürese que las lengüetas grandes estén arriba.**

20. Conecte el Cable Corto (94) al Sujetador Pequeño en "U" (53) con una Contratuerca de Nylon de M8 (73). **Enrosque la Contratuerca al extremo del Cable de tal manera que se vea que las roscas pasaron la Contratuerca de Nylon (vea el dibujo del recuadro).**

21. **Ubique el Cable Superior (57).** Dirija el Cable hacia arriba por el Marco Superior (6) y sobre una Polea de 90mm (46). Conecte la Polea dentro del Marco Superior con un Perno de M10 x 68mm (87), dos Arandelas de M10 (71), dos Espaciadores de 12mm (54), y una Contratuerca de Nylon de M10 (72).



22. Guíe el Cable Superior (57) sobre una Polea de 90mm (46) y abajo por el Marco Superior (6). Conecte la Polea dentro del Marco Superior con un Perno de M10 x 68mm (87), dos Arandelas de M10 (71), dos Espaciadores de 12mm (54), y una Contratuerca de Nylon de M10 (72).



23. Guíe el Cable Superior (57) por debajo de un Polea de 90mm (46). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (49) al juego superior de orificios en las dos Placas de las Poleas (50) con un Perno de M10 x 53mm (88) y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de Poleas estén en la parte de abajo.**

24. Guíe el Cable Superior (57) sobre una Polea de 90mm (46). Conecte la Polea dentro del Marco Superior (6) con un Perno de M10 x 68mm (87), dos Arandelas de M10 (71), dos Espaciadores de 12mm (54), y una Contratuerca de Nylon de M10 (72).

25. Conecte el Cable Superior (57) al Sujetador Pequeño en “U” (52) con una Contratuerca de Nylon de M8 (73). **Enrosque la Contratuerca al extremo del Cable de tal manera que se vea que dos roscas pasaron las Contratuercas de Nylon (vea el dibujo del recuadro).**

    Conecte el Sujetador Pequeño en “U” (52) al Tubo de Pesas (18) con un Perno de M8 x 45mm (96) y una Contratuerca de Nylon de M8 (73). **No sobre apriete0 la Contratuerca de Nylon; el Tubo de Pesas debe poder pivotar fácilmente.**

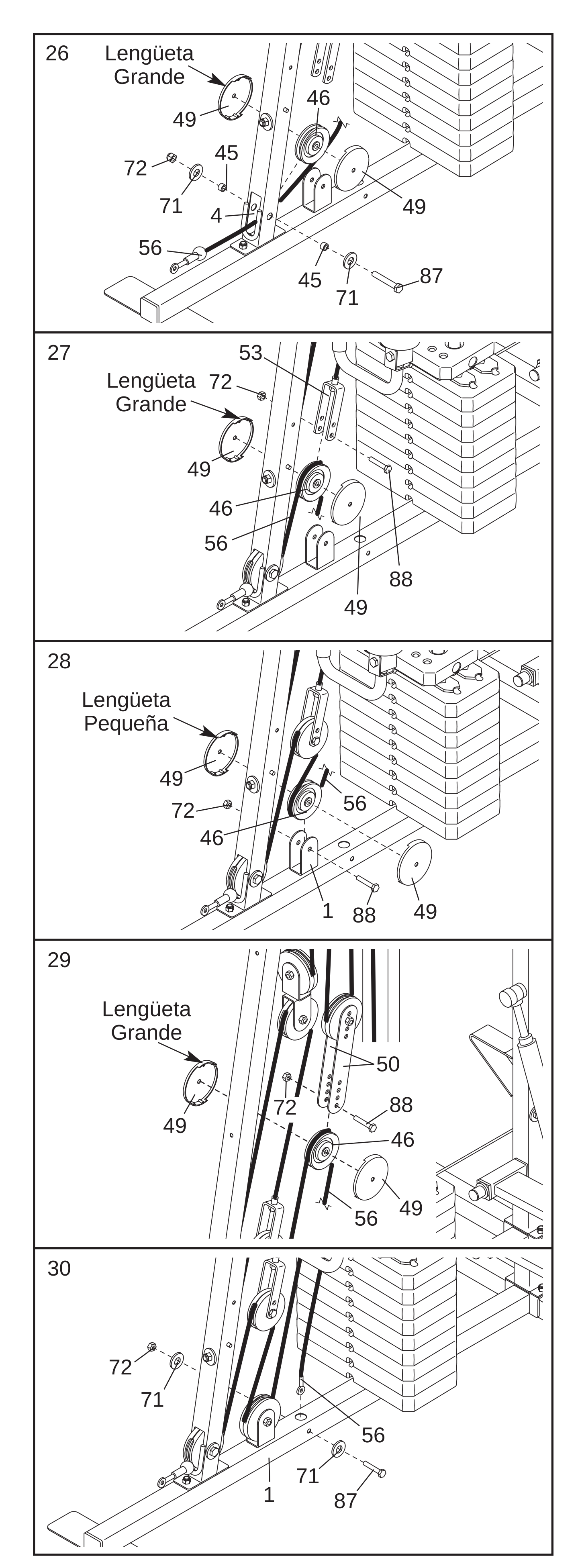
26. **Localice el Cable Inferior (56).** Guíe el Cable por el Montante Vertical Delantero (4) y debajo de una Polea de 90mm (46). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (49) dentro del Montante Vertical con un Perno de M10 x 68mm (87), dos Arandelas de M10 (71), dos Espaciadores de 10 mm (45), y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **Asegúrese que las lengüetas grandes en las Cubiertas de las Poleas estén en la posición indicada.**

27. Envuelva el Cable Inferior (56) por debajo de un Polea de 90mm (46). Conecte la Polea y un par de las Cubiertas de las Poleas (49) al juego inferior de orificios en el Sujetador en “U” (53) con un Perno de M10 x 53mm (88) y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **Asegúrese que las lengüetas grandes sobre las Cubiertas de la Poleas estén en la parte de arriba.**

28. Envuelva el Cable Inferior (56) debajo de una Polea de 90mm (46) Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (49) a la Base (1) con un Perno de M10 x 53mm (88) y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas sobre las Cubiertas de la Poleas estén en la parte de arriba.**

29. Guíe el Cable Inferior (56) sobre una Polea de 90mm (46). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Polea (49) al primer juego de orificios de la parte inferior de las placas de las Poleas (50) con un Perno de M10 x 53mm (88) y una Contratuerca de Nylon de M10 (72). **Asegúrese que las lengüetas grandes sobre las Cubiertas de la Poleas estén en la parte de arriba.**

30. Conecte el Cable Inferior (56) dentro de la Base (1) con un Perno de M10 x 68mm (87), dos Pernos de M10 x 68mm (87), dos Arandelas de M10 (71), y una Contratuerca de Nylon de M10 (72).



Montaje del Asiento

31. Conecte una Almohadilla del Brazo para Levantar las Rodillas (64) al Brazo Izquierdo para Levantar las Rodillas (13) con dos Tornillos de M6 x 53mm (70) y dos Arandelas de M6 (69).

    Repita este paso con el Brazo Derecho para Levantar las Rodillas (12).

32. Conecte un Respaldo Pequeño (63) al Montante Vertical Trasero (3) con dos Tornillos de M6 x 65mm (77) y dos Arandelas de M6 (69).

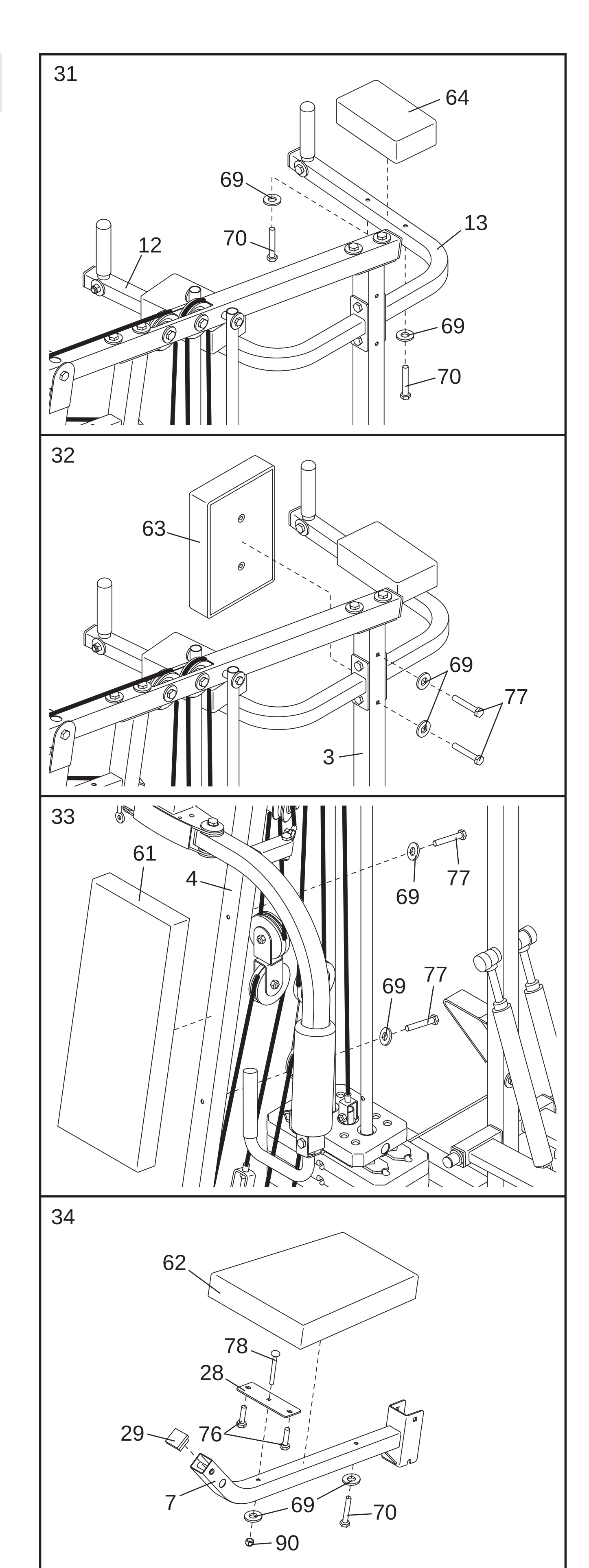
33. Conecte el Respaldo (61) al Montante Vertical Delantero (4) con dos Tornillos de M6 x 65mm (77) y dos Arandelas de M6 (69).

34. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (29) dentro del Marco del Asiento (7).

    Conecte la Placa del Asiento (28) al Marco del Asiento (7) con un Perno de Porte de M6 x 50mm (78), una Arandela de M6 (69), y una Contratuerca de Nylon de M6 (90) como se muestra. **No apriete la Contratuerca todavía.**

    Conecte el Asiento (62) a la Placa del Asiento (28) con dos Tornillos de M6 x 16mm (76). A continuación, conecte el Asiento al Marco del Asiento (7) con un Tornillo de M6 x 53mm (70) y una Arandela de M6 (69).

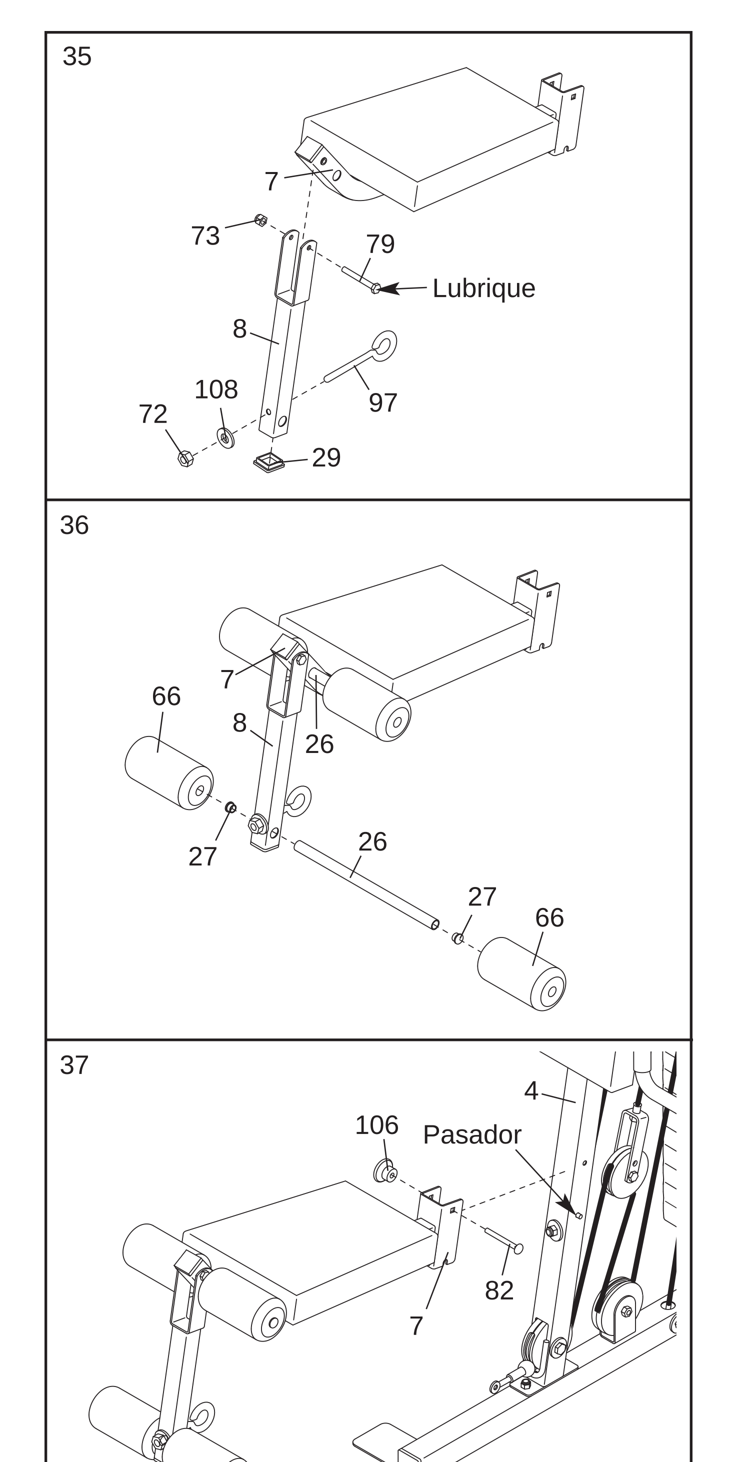
    Apriete la Contratuerca de Nylon de M6 (90).



35. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (29) dentro de la Palanca para las Piernas (8).

Conecte el Perno de Ojo de M10 x 63mm (97) a la Palanca para las Piernas (8) con una Arandela Grande de M10 (108) y una Contratuerca de Nylon de M10 (72).

Lubrique un Perno de M 8 x 57mm (79) con grasa. Conecte la Palanca para las Piernas (8) al Marco del Asiento (7) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M8 (73).



36. Presione dos Tapas Internas Redondas de 19mm (27) dentro de un Tubo de la Almohadilla (26). Deslice el Tubo de la Almohadilla dentro del orificio en la Palanca para las Piernas (8). Deslice dos Almohadillas Pequeñas de Espuma (66) al Tubo de la Almohadilla.

Ensamble el otro Tubo de la Almohadilla (26) al Marco del Asiento (7) de la misma manera.

37. Coloque el Marco del Asiento (7) al perno en el Montante Vertical Delantero (4). Asegure el Marco del Asiento con un Perno de Porte de M8 x 67mm (82) y la Perilla de M8 (106).

38. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTE, en la próxima página. Antes de usar el sistema de entrenamiento, jale cada cable algunas veces para asegurarse que los cables se mueven suavemente sobre las poleas. Si uno de los Cables no se mueve suavemente, localice y corrija el problema ante de usar el sistema de pesas. **IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, pueden dañarse cuando se se un gran peso. Vea el DIAGRAMA DE CABLES en el página 20 de este manual.**

AJUSTE

Las instrucciones de abajo describen como cada parte del sistema de pesas se puede ajustar. **IMPORTANTE: Cuando esté conectando la barra lateral o el manubrio, asegúrese que los accesorios estén en la posición correcta para comenzar el ejercicio que se va a desempeñar. Si el cable o la cadena está de alguna manera floja cuando se desempeña un ejercicio, se reducirá la eficacia del ejercicio.**

CAMBIANDO EL AJUSTE DE PIEZAS

Para cambiar el ajuste de pesas, inserte el Pasador de Pesas (20) debajo de una de las Pesas (16). Asegúrese de insertar el Pasador de las Pesas hasta que el extremo curvo esté tocando las Pesas, y luego gire el extremo curvo hacia abajo. El ajuste de Peso se puede cambiar de 12.5 libras a 125 libras, en incrementos de 12.5 libras. **Nota: Debido a los cables y poleas, la cantidad real de resistencia en cada estación de ejercicio puede variar de la colocación de las pesas. Refiérase a la TABLA DE RESISTENCIA DE PESO en la página 18 para encontrar la cantidad actual de resistencia en cada estación.**

Nota: 1 libra. = ,454 kg

ASEGURANDO LA PILA DE PESAS

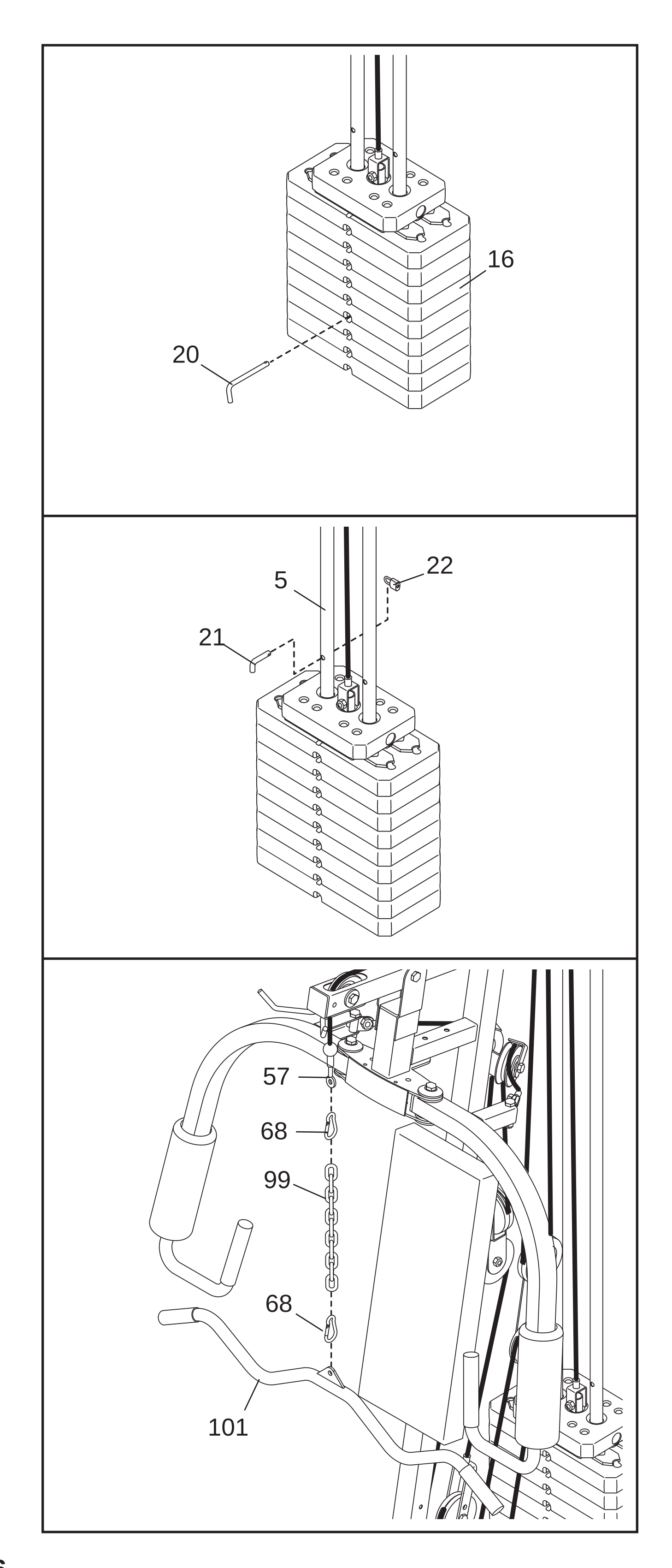
Para prevenir que un usuario que no esté autorizado use el sistema de entrenamiento, inserte la Barra de Seguridad (21) dentro del orificio indicado en una de las Guías de Pesas (5). Asegure la Barra de Seguridad con un Candado (22).

Quite el Candado (22) y la Barra de Seguridad (21) para usar el sistema de entrenamiento otra vez.

AGREGANDO LOS ACCESORIOS A LA ESTACIÓN DE POLEA

Sujete la Barra Lateral (101) al Cable Superior (57) con un Gancho de Cable (68). Para algunos ejercicios, la Cadena (99) debe colocarse entre la Barra Horizontal y el Cable Superior con dos Sujetadores de Cable. **Ajuste lo largo de la Cadena entre la Barra Horizontal y el Cable Superior para que la Barra Horizontal se encuentre en la posición correcta para el ejercicio que se va a realizar.**

El Manubrio (que no se muestra) puede conectarse de la misma manera. Los accesorios pueden unirse al Cable Inferior (que no se muestra) de la misma manera.



COMO CONVERTIR LOS BRAZOS DE MARIPOSA

Para usar los Brazos de Mariposa (9, 10) como brazos de mariposa, inserte los Pasadores "L" (100) dentro de los orificios de mariposa en el Montante Vertical Delantero (4) y la lengüeta en la parte de atrás del Marco de Mariposa (11).

Para usar los Brazos de Mariposa (9, 10) como brazos de prensa, inserte los Pasadores "L" (100) en los orificios de prensa en el Marco de Mariposa (11).

Asegúrese que los Pasadores "L" (100) queden completamente insertados en el mismo juego de orificios antes de hacer cualquier tipo de ejercicio.

CONECTANDO EL ASIENTO

Coloque el Marco del Asiento (7) en el pasador en el Montante Vertical Delantero (4). Asegure el Marco del Asiento con un Perno de Porte de M8 x 67mm (82) y la Perilla del M8 (106).

Para algunos ejercicios, se debe quitar el Marco del Asiento (7). Primero, asegúrese que la cadena no está conectada a la palanca para las piernas (vea CONECTANDO LA PALANCA PARA LAS PIERNAS, abajo). A continuación, quite la Perilla de M8 (106) y el Perno de Porte de M8 x 67mm (82) del Marco del Asiento. Levante el Marco del Asiento fuera del Montante Vertical Delantero (4).

CONECTANDO LA PALANCA PARA LAS PIERNAS

Para usar la Palanca para las Piernas (8), primero conecte el sistema de pesas (vea COMO CONECTAR EL ASIENTO, arriba). A continuación conecte el Cable Inferior (56) al Perno de Ojo de M10 x 63mm (97) con la Cadena (99) y dos Ganchos del Cable (68).

CAMBIANDO LA RESISTENCIA DEL PASO

Para cambiar la resistencia del paso, primero levante los Pedales Derecho y Izquierdo (14, 15) de los ganchos de las partes más bajas de los Cilindros de Resistencia (37). Mueva los ganchos a diferentes dientes debajo de los Pedales. **Asegúrese que los ganchos estén completamente metidos en los dientes en la misma posición para los dos Pedales.** Cuando se muevan los ganchos, entre más apartados estén del Montante Vertical Posterior (3), mejor sera la resistencia que se obtenga.

⚠ PRECAUCIÓN: Los Cilindros de Resistencia (37) se ponen muy calientes durante su uso, permita que los Cilindros de Resistencia se enfríen antes de que los toque.

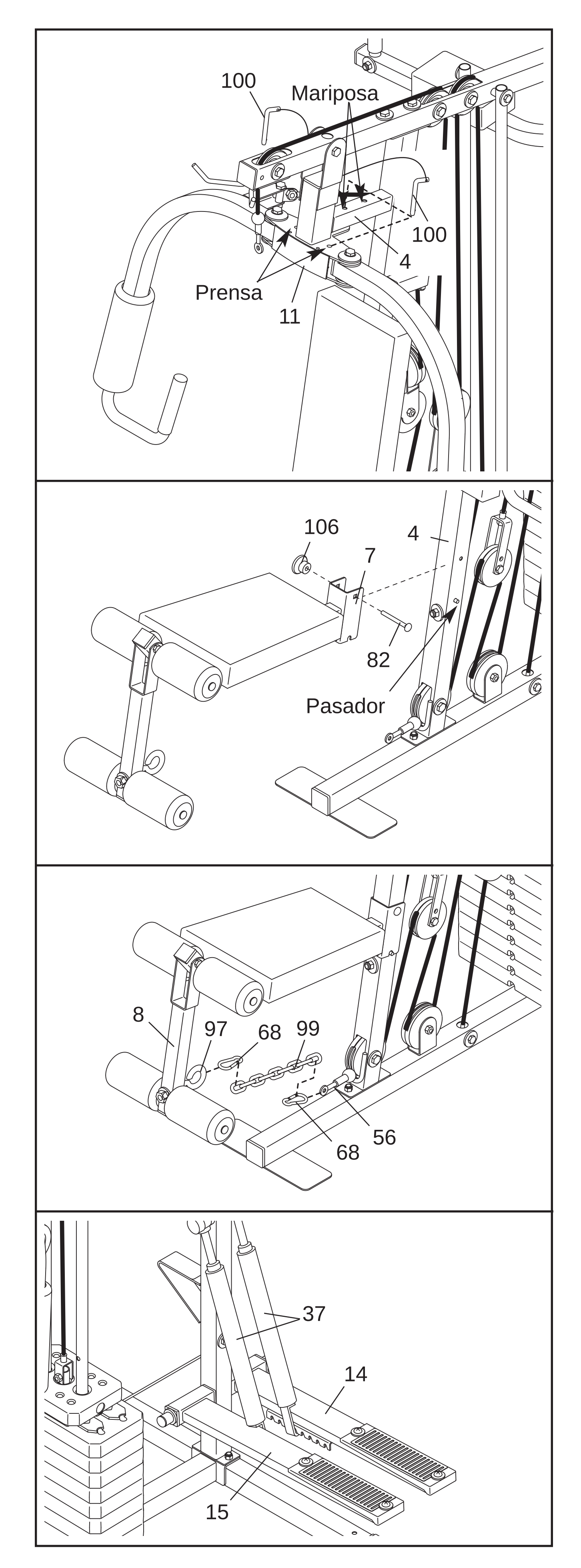


TABLA DE RESISTENCIA DE PESO

Esta gráfica de abajo muestra aproximadamente la resistencia de las pesas en cada estación. “Superior” se refiere a la pesa superior de 6 libras. Los otros números se refieren a las pesas de 12,5 libras. La resistencia del brazo de mariposa que se muestra es la resistencia de cada brazo de mariposa. **Nota: La resistencia actual en cada estación puede variar de acuerdo a la fricción entre los cables, poleas, y porta pesa.**

PESAS	POLEA SUPERIOR (lbs.)	BRAZO DE PRENSA (lbs.)	BRAZO DE MARIPOSA (lbs.)	PALANCA PIERNA (lbs.)	POLEA INFERIOR (lbs.)
Superior	13	25	18	13	15
1	31	44	33	26	34
2	47	67	52	40	48
3	64	81	62	53	64
4	77	101	76	65	78
5	87	118	86	75	90
6	106	135	98	91	103
7	128	158	114	106	120
8	138	183	125	117	137
9	154	197	139	134	153

PROBLEMAS

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que se use el sistema de pesas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El sistema de pesas se puede limpiar con un trapo húmedo y detergente no abrasivo. No use solventes.

APRETANDO LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable usado en el sistema de entrenamiento, puede estirarse ligeramente la primera vez que se usa. Si se aflojara a causa de este estiramiento, antes de sentir resistencia, entonces los cables deberán ser apretados.

APRETANDO LAS PLACAS DE LAS POLEAS

Se puede quitar aflojamiento en los cables moviendo una Polea de 90mm (que no se muestra) y un par de Cubiertas de las Poleas (49) a un juego de orificios mas cercano a las Placas de las Poleas (50). Quite la Contratuerca de Nylon de M10 (72) y el Perno de M10 x 53mm (88) de la Polea, las Cubiertas de las Poleas, y las Placas de las Poleas. Vuelva a conectar la Polea y las Cubiertas de las Poleas al nuevo juego de orificios en las Placas de las Poleas con el Perno y la Contratuerca.

APRETANDO EL SUJETADOR EN “U”

Se puede eliminar lo flojo en los cables quitando la Polea de 90mm (que no se muestra) y un par de Cubiertas de las Poleas (49) al juego superior de orificios en el Sujetador en “U” (53). Quite la Contratuerca de Nylon de M10 (72) y el Perno de M10 x 53mm (88) de las Cubiertas de las Poleas, la Polea, y el Sujetador en “U”. Vuelva a conectar la Polea y las Cubiertas de las Poleas al nuevo juego de orificios en el Sujetador en “U” con el Perno y la Contratuerca de Nylon.

También se puede quitar lo flojo de el Cable Corto (94) apretando la Contratuerca de Nylon de M8 (73) un par de vueltas al Cable Corto.

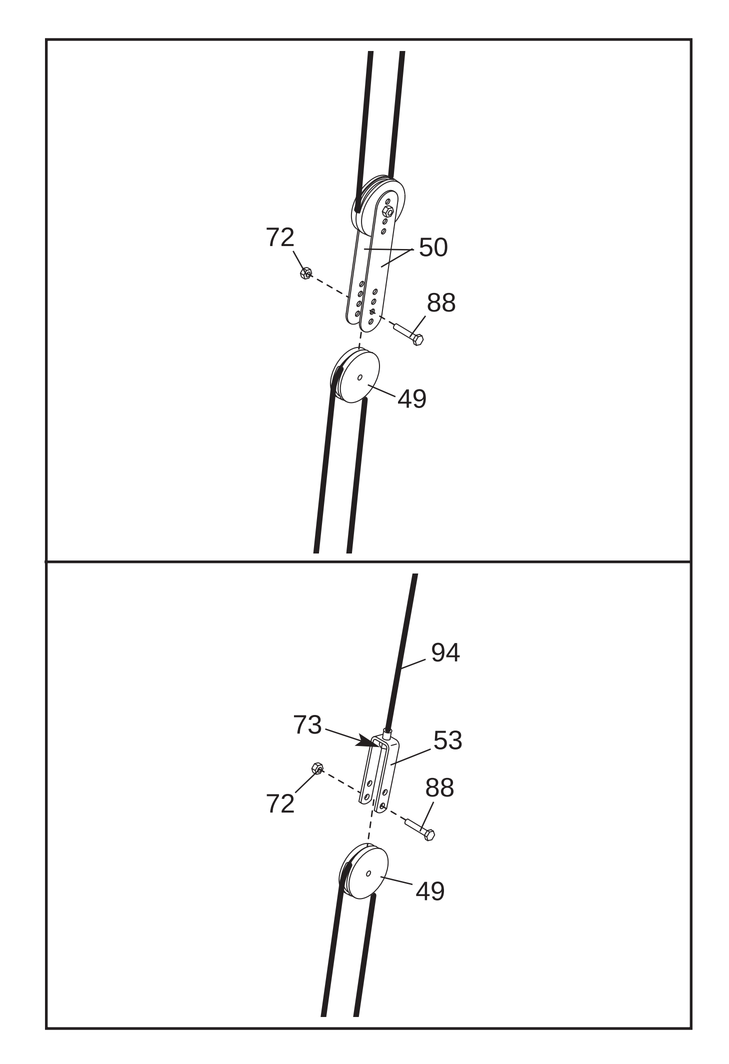
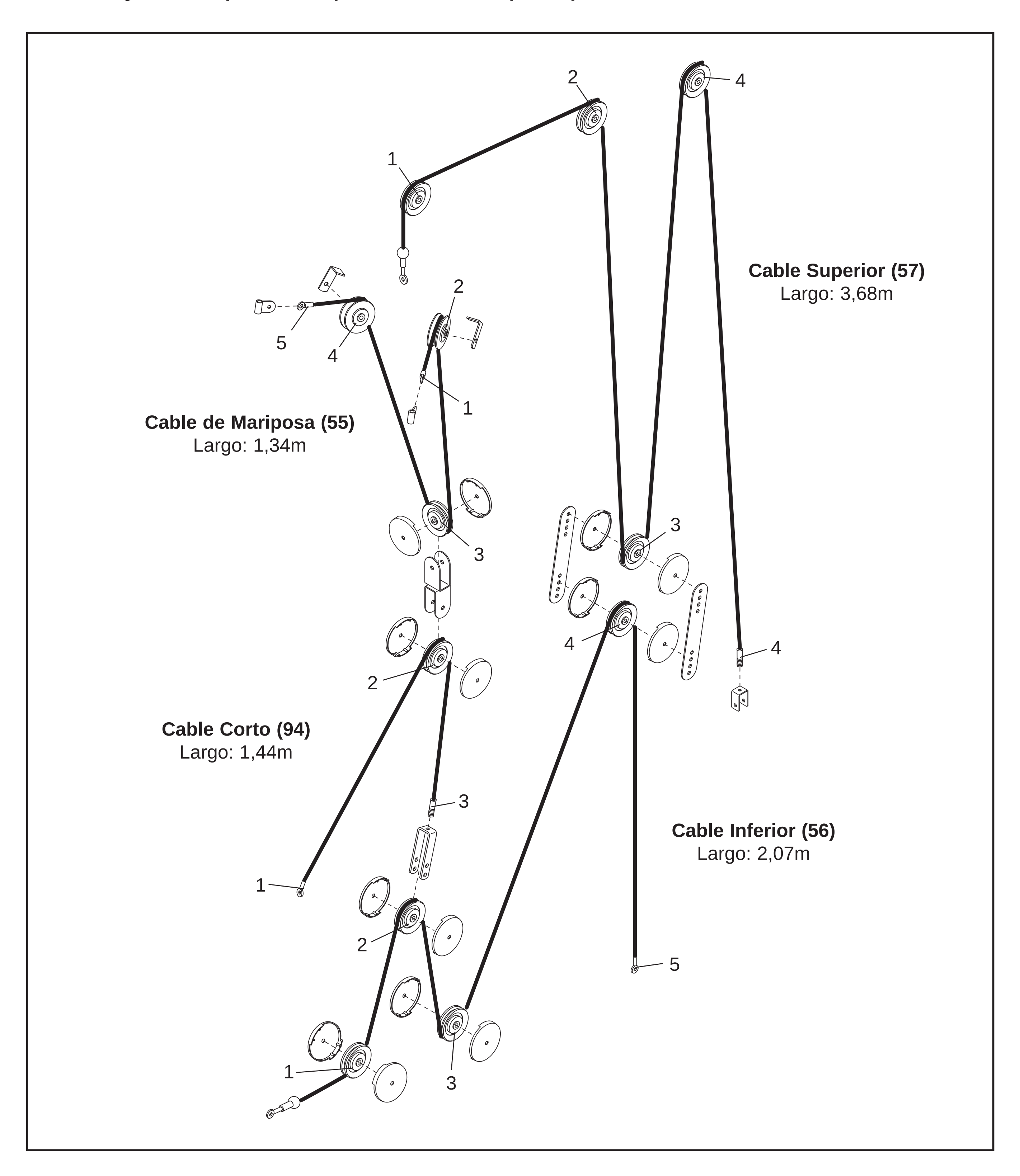


DIAGRAMA DE CABLES

Abajo, el diagrama de cables muestra la manera apropiada de colocar el Cable de Mariposa (55), el Cable Superior (57) el Cable Inferior (56) y el Cable Corto (94). Use el diagrama para estar seguro que los dos cables han sido colocados correctamente. Si los cables no han sido correctamente colocados, el sistema de entrenamiento no funcionará apropiadamente y podría dañarse. Los números muestran la ruta correcta para cada cable. **Asegúrese de que los trampas de cable no toquen o junten los cables.**



para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la tabla de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y manténgase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un registro de cada entrenamiento. La tabla en la página 23 de este manual se puede copiar para usar para planear y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios realizados, resistencia seleccionada, número de repeticiones y series completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada día de su vida.

TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planee 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como entrenar en una máquina para correr o ejercitar en un entrenador elíptico o en una bicicleta, el martes o el jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta

LUNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS REP.

MARTES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS REP.

JUEVES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

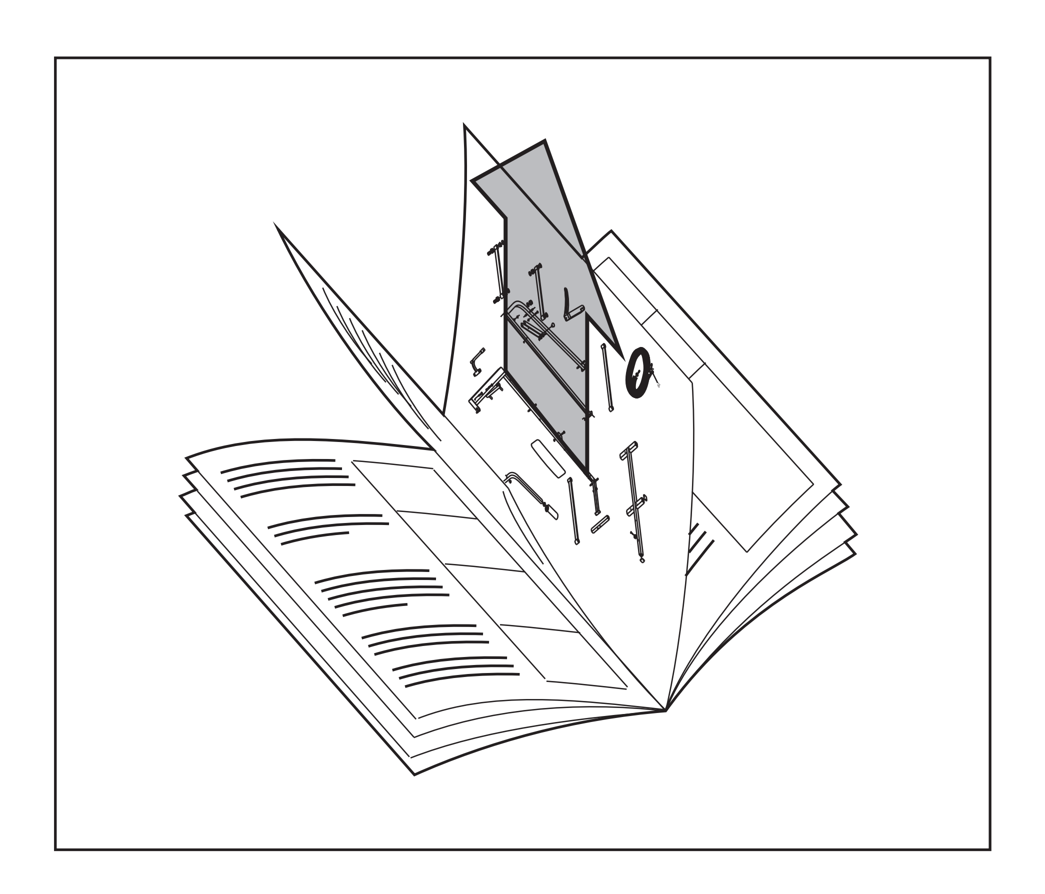
Para pedir piezas de repuesto, pongase en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a ordenar piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NUMERO DE MODELO del producto (WEEVSY20230)
- el NOMBRE del producto (WEIDER® 9025 sistema de entrenamiento)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de esta manual

Núm. de Parte 203274 R1103A

RETIRE DEL MANUAL ESTA LISTA DE PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS.

GUARDE ESTA LISTA DE PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.



Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada del manual del usuario para información sobre ordenar piezas de reemplazo.

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo WEEVSY20230

R1103A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Base
2	1	Estabilizador
3	1	Montante Vertical Trasero
4	1	Montante Vertical Delantero
5	2	Guía de Pesas
6	1	Marco Superior
7	1	Marco del Asiento
8	1	Palanca para las Piernas
9	1	Brazo Derecho de Mariposa
10	1	Brazo Izquierdo de Mariposa
11	1	Marco de Mariposa
12	1	Brazo Derecho para Levantar las Rodillas
13	1	Brazo Izquierdo para Levantar las Rodillas
14	1	Pedal Derecho
15	1	Pedal Izquierdo
16	9	Pesas
17	1	Parachoques del Tubo de Pesas
18	1	Tubo de Pesas
19	1	Pesa Superior
20	1	Pasador de las Pesas
21	1	Barra de Seguridad
22	1	Candado
23	2	Tapa Interna de 40mm x 50mm
24	2	Manubrio del Brazo
25	2	Tapa Redonda Interna de 25mm
26	2	Tubo de la Almohadilla
27	4	Tapa Interna Redonda de 19mm
28	1	Placa del Asiento
29	5	Tapa Interna Cuadrada de 38mm
30	2	Tapa Externa Redonda de 25mm
31	3	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
32	2	Tapa de la Base
33	1	Sujetador de Soporte
34	1	Cinta con Textura
35	4	Forro de Cojinete Cuadrado de 38mm
36	2	Cubierta del Pedal
37	2	Cilindro de Resistencia
38	2	Tapa Externa Redonda de 16mm
39	2	Retenedor de 16mm
40	2	Forro de Cojinete Redondo de 16mm
41	4	Mango
42	2	Manubrio del Brazo para Levantar las Rodillas
43	2	Espaciador de 7mm
44	2	Parachoques de Pesas
45	2	Espaciador de 10mm
46	10	Polea de 90mm
47	2	Polea en “V”
48	2	Trampa del Cable
49	14	Cubierta de la Polea
50	2	Placa de la Polea
51	1	Sujetador Doble en “U”
52	1	Sujetador Pequeño en “U”
53	1	Sujetador en “U”
54	6	Espaciador de 12mm
55	1	Cable de Mariposa
56	1	Cable Inferior
57	1	Cable Superior
58	2	Pivote del Cable
59	4	Arandela Plástica
60	4	Tapa Mariposa
61	1	Respaldo
62	1	Asiento
63	1	Respaldo Pequeño
64	2	Almohadilla del Brazo para Levantar las Rodillas
65	2	Almohadilla Grande de Espuma
66	4	Almohadilla Pequeña de Espuma
67	1	Manubrio
68	3	Gancho del Cable
69	10	Arandela de M6
70	5	Tornillo de M6 x 53mm
71	26	Arandela de M10
72	33	Contratuerca de Nylon de M10
73	8	Contratuerca de Nylon de M8
74	9	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
75	8	Arandela de M4
76	2	Tornillo de M6 x 16mm
77	4	Tornillo de M6 x 65mm
78	1	Perno de Porte M6 x 50mm
79	1	Perno de M8 x 57mm
80	2	Perno de M10 x 55mm
81	2	Perno de Porte de M10 x 65mm
82	3	Perno de Porte de M8 x 67mm
83	1	Perno de M10 x 80mm
84	4	Perno de Cabeza Botón de M8 x 20mm
85	2	Perno de M10 x 50mm
86	2	Perno de Cabeza Botón M10 x 83mm
87	9	Perno de M10 x 68mm
88	6	Perno de M10 x 53mm
89	4	Perno de M10 x 72mm
90	1	Contratuerca de Nylon de M6
91	1	Perno de M10 x 153mm
92	1	Arandela Estrella de M10
93	2	Perno de Hombro de M8 x 20mm
94	1	Cable Corto
95	2	Perno de M10 x 60mm
96	1	Perno de M8 x 45mm
97	1	Perno de Ojo de M10 x 63mm
98	2	Retenedor de 25mm
99	1	Cadena
100	2	Pasador “L”
101	1	Barra Lateral
102	2	Mango Largo
103	1	Tapa Interna de 50mm x 70mm
104	1	Tirante del Tobillo
105	2	Tapa Interna Cúpula de 25mm
106	1	Perilla de M8
107	1	Perno de Porte de M10 x 67mm
108	1	Arandela Grande de M10
109	2	Espaciador de 18mm
#	1	Manual del Usuario
#	1	Guía de Ejercicios
#	2	Paquete de Grasa

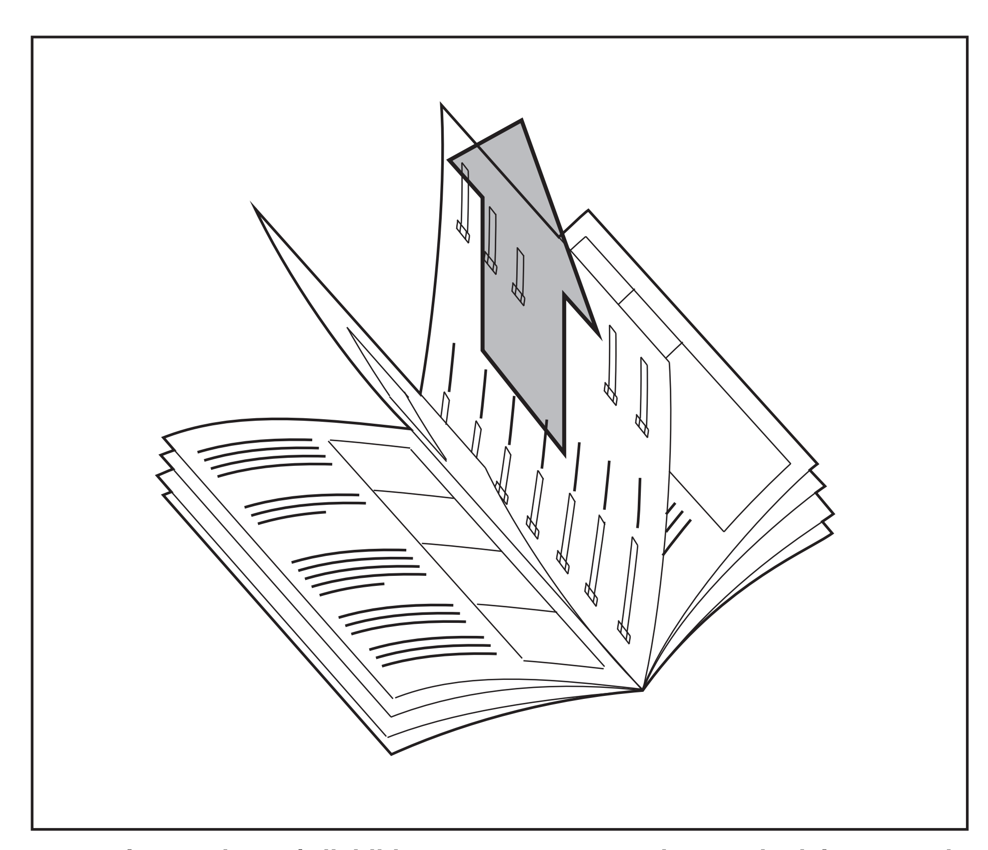
Nota: “#” indica una parte no ilustrada. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada del manual del usuario para información sobre ordenar piezas de reemplazo.

DIBUJO DE LAS PIEZAS–Nº de Modelo WEEVSY20230

R1103A

RETIRE DEL MANUAL ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS. GUARDE ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.

Esta tabla se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en el centro de esta manual. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



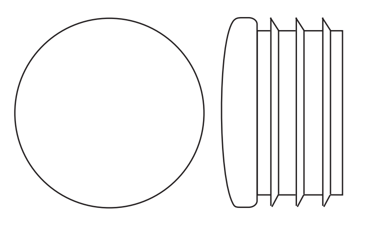
Nota: El montaje está dividido en cuatro pasos: 1) montaje del marco, 2) montaje del brazo, 3) montaje de cable, y 4) montaje del asiento. El equipo para cada paso está empacado por separado. ESPERE HASTA QUE COMIENCE CADA ETAPA DEL MONTAJE PARA ABRIR LA BOLSA DE LAS PIEZAS MARCADAS PARA ESA ETAPA DEL MONTAJE.



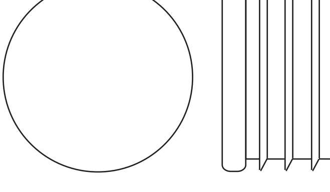


Tapa Interna Cuadrada de 38mm (29)

Tapa Interna Redonda
de 19mm (27)



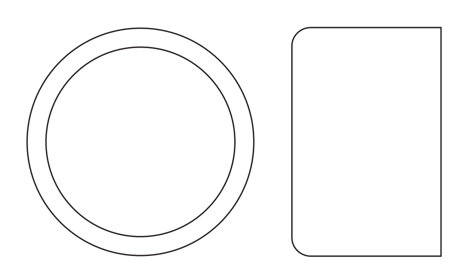
Tapa Interna Cúpula de 25mm (25)



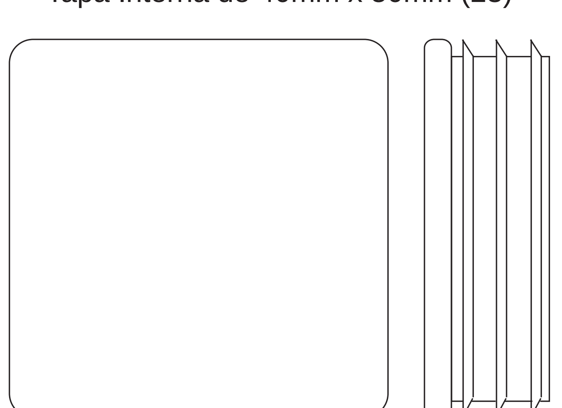
Tapa Redonda Interna de 25mm (105)



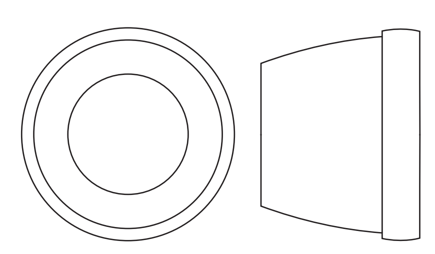
Tapa Interna de 40mm x 50mm (23)



Tapa Externa Redonda de 25mm (30)



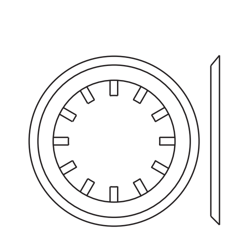
Tapa Interna Cuadrada de 50mm (31)



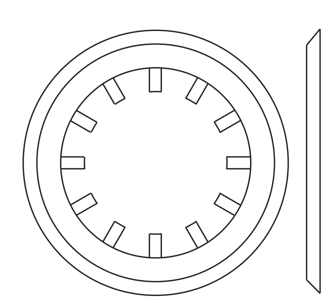
Tapa Externa Redonda de 16mm (38)



Tapa Interna de 50mm x 70mm (103)



Retenedor
de 16mm (39)



Retenedor
de 25mm (98)

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Contratuerca de Nylon de M6 (90)

Contratuerca de Nylon de M8 (73)

Contratuerca de Nylon de M10 (72)

Arandela M4 (75)

Arandela de M6 (69)

Arandela de M10 (71)

Arandela de M10 (108)

Tornillo Taladro de M4 x 16mm (74)

Tornillo de M6 x 16mm (76)

Tornillo de Cabeza Botón de M8 x 20mm (84)

Perno de Hombro de M8 x 20mm (93)

Tornillo de M8 x 45mm (96) (96)

Tornillo de M10 x 50mm (85)

Tornillo de M10 x 53mm (88)

Tornillo de M10 x 55mm (80)

Tornillo de M6 x 53mm (70)

Perno de Porte de M6 x 50mm (78)

Perno de Porte de M8 x 57mm (79)

Perno de M10 x 60mm (95)

Tornillo de M6 x 65mm (77)

Perno de M10 x 68mm (87)

Perno de Porte de M10 x 65mm (81)

Perno de Porte de M8 x 67mm (82)

Perno de Porte de M10 x 67mm (107)

Perno de M10 x 72mm (89)

Perno de M10 x 80mm (83)

Perno de Cabeza Botón de M10 x 83mm (86)

Perno de M10 x 153mm (91)